



**C** Columna

## Reforzar el cuidado de la alimentación durante el verano

**E**l verano es el momento perfecto para disfrutar del buen tiempo y la comida fresca de estación, pero también es importante cuidar nuestra alimentación para mantenernos saludables y sobre todo hidratados. También debemos incluir proteínas de buena calidad en nuestra alimentación y protegernos del sol con alimentos ricos en vitaminas y minerales. No debemos olvidar la manipulación de los alimentos para evitar intoxicaciones alimentarias.

La variedad de frutas y verduras que encontramos en el verano, son muy beneficiosas debido a su alto contenido de agua y nutrientes; nos ayudan a mantenernos hidratados y nos proporcionan vitaminas, minerales y fibra, lo que contribuye a una buena digestión y a la prevención de enfermedades cardiovasculares, entre otros.

La hidratación es clave durante el periodo estival, ya que, las altas temperaturas y el ejercicio físico aumentan la necesidad de líquidos, por lo que es importante consumir la cantidad adecuada de agua o bebidas saludables como: aguas saborizadas de manera natural (rodajas de limón, frutillas etc.) infusiones sin azúcar y/o jugos de frutas frescas que nos aportan nutrientes y son refrescantes.

Durante el verano, es reco-



mendable preferir alimentos livianos y frescos para evitar comidas copiosas que puedan hacernos sentir pesados y con poca energía. Idealmente priorizar alimentos como ensaladas, frutas, verduras, pescados y carnes magras nos ayudará a mantenernos nutridos y saciados sin sobrecargar nuestro sistema digestivo. De igual forma, es importante reducir o limitar la ingesta de alimentos ricos en azúcares y grasas, ya que tienden a aumentar nuestra sensación de calor, pesadez y pueden afectar nuestra salud cardiovascular. Es preferible optar por opciones más saludables como frutas frescas, yogur natural, frutos secos, aceite de oliva extra virgen y limitar el consumo de alimentos procesados.

La inclusión de proteínas de buena calidad es importante, ya que nos ayudan a aumentar la sensación de saciedad, lo que puede ayudar a controlar el apetito y evitar el exceso de consu-



**Por Constanza Bugmann**  
Académica Nutrición y  
Dietética, Universidad  
Andrés Bello

mo de calorías. Además, ayudan a conservar la masa muscular y prevenir la pérdida de músculo durante los periodos de ejercicio intenso o deshidratación por el calor. Algunas opciones saludables para consumir proteínas durante el verano son: carnes magras como pollo y pavo, Pescados y mariscos: que además son una buena fuente de ácidos grasos omega-3, Legumbres como lentejas, porotos o garbanzos: que también son ricas en fibra, huevos: que son una opción versátil, fácil y rápida de preparar y productos lácteos bajos en grasa como: yogur o leche.

En relación con el manejo seguro de los alimentos, para prevenir intoxicaciones es fundamental lavar bien nuestras manos antes de manipular cualquier alimento y asegurarnos de que los utensilios y superficies que utilizaremos estén limpios. No debemos olvidar, lavar rigurosamente los alimentos frescos y almacenarlos en el refrigerador para mantenerlos frescos y evitar la descomposición por parte de las bacterias. Recordemos que las temperaturas elevadas favorecen el desarrollo de ciertas bacterias y virus. Evita consumir alimentos que hayan permanecido mucho tiempo a temperatura ambiente. **CS**